…ीः ॥

शिक्षाक्रम

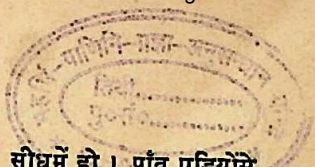
प्राथमिक

केवल व्यक्तिगत उपयोग के हेतु

प्रकाशनदिन

विजयादशमी शकाब्द १८९१

विषयानुक्रम

समता

१ दक्ष– एडियाँ मिली हुई तथा एक ही सीधमें हो। पाँव एडियोंसे अंगूठे की ओर ३० अंशका कोण करते हों, घुटने तने हुए, शरीर सीधा एवम् दोनों पैरोंपर समतोल हो, कन्धे भी एक सीध में, सामनेकी ओर समानान्तर, नीचेकी ओर खींचे हुए कुछ पीछे की ओर ‥ जिससे विना किसी कष्टके सीना स्वाभाविक स्थिति में आगेकी ओर रहे। हाथ शरीर से सटे हुए कन्धेसे सीधे तने हुए, कलाइयाँ भी तनी हुई, मुठ्ठियां स्वाभाविकत: बंधी हुई एवं उंगलियों के पिछले भाग जंघासे सटे हुए हो। अंगूठा सामने की ओर उंगलियोंसे लगा हुआ एवम् निकरकी सिलाई के निकट पीछे लगा हो। गर्दन तनी हुई एवम् सिर गर्दन पर समतोल हो। दृष्टि सामने अपनी ऊँचाई पर हो। आगे या पीछे न झुकते हुए शरीर का भार दोनों पैरोंपर समतोल हो। श्वसन-उच्छ्वसन हमेशाके समान स्वाभाविक हो।

२ आरम्– दक्ष की अवस्था से वायां पैर तना हुआ वायीं ओर ३० सें. मी. के अंतरपर रखना चाहिए जिससे शरीर का भार दोनों पैरोंपर समान रहे। उसी समय दोनों हाथ पीछे ले जाकर दाहिना हाथ बायीं हथेली और अंगूठेके वीच तथा दाहिना अंगूठा बायें अंगूठेके ऊपर रखे। दोनों हाथ तने हुए हो।

३ स्वस्थ– इस स्थिति में पैरोंको न हिलाते हुए अनुशासनका ध्यान रखकर शरीर की हलचल करने की अनुमति है। सावधानताकी सूचना मिलतेही आरम्की स्थिति में आना चाहिए।

इस आज्ञा का प्रयोग यथावश्यकता शाखा में अवश्य हो जिससे आरम् की स्थिति का पालन ठीकसे हो सके व आरम् में स्वस्थके समान हलचल करने की प्रवृत्ति दूर हो सके।

४ एकश:संपत्– सब स्वयंसेवक दक्ष करेंगे व शिक्षक के सामने तीन कदम अंतरपर एक पंक्तिमें खडे होंगे। पहला स्वयंसेवक शिक्षक के सम्मुख खडा होगा और उस स्वयंसेवक के वायीं ओर शेष स्वयंसेवक खडे होंगे। पहला स्वयंसेवक आरम् करेगा और बादमें शेष स्वयंसेवक सम्यक् लेंगे और अपनी दाहिनी ओर के स्वयंसेवक के आरम् करने के पश्चात् आरम् करते जायेंगे। एक स्वयंसेवक ६० सें. मी. स्थान घेरता है।

५ (१) दक्षिणतः (वामतः) सम्यक् दक्षिण (वाम) दृक्– दाहिने (बायें) छोरपर खडे स्वयंसेवकोंको छोडकर अन्य सब झटकेसे अपनी गर्दन और दृष्टि दाहिनी (बायीं) ओर करेंगे। पैरोंकी शीघ्र हलचल से आगे पीछे होकर अपनी दाहिनी (बायीं) ओरके एक छोडकर दूसरे स्वयंसेवक की ठुड्डी (हनु) तनिक दिखाई दे, ऐसी स्थिति में आकर स्थिर हो खडे रहेंगे। हलचल करते समय कन्धे सामनेकी दिशा में समानान्तर रहने चाहिए।

(२) पुरो दृक्–सब स्वयंसेवक झटकेसे गर्दन और दृष्टि सामने करेंगे।

(३) सम्यक्– दक्षिण दृक्के समान सब स्वयंसेवक दृष्टि झटके से दाहिनी ओर ले जायेंगे और स्वयम् पंक्ति में है यह देखकर अपनी दाहिनी ओरके स्वयंसेवक के द्वारा दृष्टि और गर्दन सामने लाने के पश्चात् अपनी गर्दन एवं दृष्टि सामने करेंगे।

पुरस् दक्षिण,
६—सर,—सर–आगे या पीछे जाते समय बायें पैर से प्रारंभ
प्रति— वाम,

करना चाहिए। किसी भी कृति में हाथ नहीं हिलेंगे। पुरस्, प्रति, दक्षिण, वाम सरकी आज्ञा एक समयमें चार कदम से अधिक अंतर के लिए नहीं देनी चाहिए।

(१) एक (द्वि-त्रि-चतुष्) पद पुरस् (प्रति) सर – सब स्वयंसेवक एक (दो, तीन या चार) कदम आगे (पीछे) जायेंगे।

(२) एक (द्वि-त्रि-चतुष्) पद दक्षिण (वाम) सर–दाहिना (बायां) पैर ३० सें. मी. दाहिनी (बायीं) ओर रखकर उससे बायां (दाहिना) पैर मिलाये। (इस प्रकार प्रत्येक कदम पर काम करना)

७ (१) संख्या–दाहिनी ओरसे १, २, ३, ४, ५, ६ आदि संख्या क्रमशः अंतिम स्वयंसेवक तक ऊँची आवाज में, दृष्टि सामने रखते हुए कहेंगे।

(२) गण विभाग–एक–दो, एक–दो के क्रम में संख्या कहेंगे।

(३) अंश भाग–एक-दो-तीन, एक-दो-तीन के क्रमों में संख्या कहेंगे।

(४) गण भाग – एक–दो–तीन–चार; एक–दो–तीन–चारके क्रममें संख्या कहेंगे।

८ एक ततिसे– (१) द्वि तति– विषम क्रमांक दो कदम आगे जायेंगे। सम क्रमांक स्थिर रहेंगे।

(२) त्रि-तति– क्रमांक एक, दो कदम आगे और क्रमांक तीन दो कदम पीछे जायेंगे। क्रमांक दो स्थिर रहेंगे।

(३) चतुष् तति– विषम क्रमांक के स्वयंसेवक दो कदम आगे जाने के पश्चात् क्रमांक एक, दो कदम और आगे तथा क्रमांक चार, दो कदम पीछे जायेंगे। क्रमांक दो और तीन स्थिर रहेंगे।

९ एक तति– (१) द्वितति से–विषम क्रमांक दो कदम पीछे जायेंगे।

(२) त्रि-ततिसे–क्रमांक एक, दो कदम पीछे, क्रमांक तीन, दो कदम आगे आकर मूल पंक्ति में मिलेंगे।

(३) चतुष् ततिसे– क्रमांक एक, दो कदम पीछे और क्रमांक चार दो कदम आगे आवेंगे। पश्चात् आगे की विषम क्रमांकवाली पंक्ति दो कदम पीछे जाकर मूल पंक्ति में मिलेगी।

१० वर्तन (स्थिर स्थिति से)

यति– वर्तन की क्रिया तीन अंकों में पूर्ण होगी जो प्रचल की गति से दिये जायेंगे। एक में विभागशः १ का कार्य करना, दूसरे में उसी स्थिति में रहना और तिसरे अंक में पैर मिलाना। विभागशः १ और २ के बीच रुकने के अवकाश को यति कहते हैं।

१) दक्षिण (वाम) वृत्– (१) शरीर व दोनों घुटने तने हुए रखकर दाहिनी (बायीं) एडी और बायें (दाहिने) पंजेपर दाहिनी (बायीं) ओर मुडनेके पश्चात् दाहिना (बायां) पैर जमीन पर रखा हुआ और बायीं (दाहिनी), एडी ऊँची उठी हुई, शरीर दाहिने (बायें) पैर पर तुला हो। (२) बायां (दाहिना) पैर झटकेसे दाहिने (बायें) पैरसे मिलाना।

२) दक्षिणार्ध (वामार्ध) वृत्– दक्षिण (वाम) वृत् के समान अर्ध दक्षिण (वाम) वृत् करना।

३) अर्धवृत्– दक्षिण वृत् के अनुसार दाहिनी ओर से १८० अंश में घूमना।

११ मितकाल–विभागशः – (१) दक्ष स्थिति से बायां पैर सामने जमीन से १५ सें. मी. ऊंचाईतक उठाकर (तलुआ जमीनसे साधारणतः समानान्तर रहेगा। घुटना सामने उठा हुआ तथा हाथ बाजूमें तने हुए और स्थिर रहेंगे। शरीर भी तना हुआ रहेगा।) तुरन्त ही दाहिने पैर से मिलाना और दाहिना पैर उठाना। (२) दाहिना पैर पटककर तुरन्त ही बायां पैर उठाना

मितकाल–आज्ञा मिलते ही ऊपर लिखा काम करते रहना। पैर यदि ठीक न पडते हो तो कोई भी एक कदम लगातार दो बार जमीनपर पटकना चाहिए। मितकाल में हाथ नहीं हिलेंगे।

१२ मितकाल से स्तभ् और वर्तन (१) स्तभ्– दाहिना पैर जमीन-पर आते समय आदेश मिलेगा। पश्चात् और एक बार बायां और दाहिना पैर पटकना।

(२) वाम (दक्षिण) वृत्– बायां (दाहिना) पैर जमीन पर आते समय आदेश मिलेगा। उसके पश्चात् दाहिना (बायां) पैर पटकना। बायीं (दाहिनी) दिशामें घुमकर बायां (दाहिना) पैर पटकना और उस दिशामें मितकाल प्रारंभ करना।

(३) वामार्ध (दक्षिणार्ध) वृत् – ऊपर लिखी पद्धतिसे वामार्ध (दक्षिणार्ध) वृत् करना।

(४) अर्धवृत्–बायां पैर जमीनपर आते समय आदेश मिलेगा। उसके पश्चात् दाहिना पैर पटकना। पश्चात् बायां पैर दाहिने पैर के बाजू में कुछ तिरछा (दाहिने पैर के अंगूठे के पास बायें पैर के तलुवेका गहरा भाग आयेगा।) पटकना। पश्चात् दाहिने बाजू में मुडकर दाहिना पैर बायें पैर के पास पटकना। (दोनों एडियां पास रहनी चाहिए तथा दाहिनें पैर का पंजा अर्धवृत् की दिशा में होगा।) पश्चात् बायां पैर पटकना। फिर दाहिना पैर बायें पैर के पास पटक कर उस दिशा में मितकाल प्रारंभ करना।

१३ प्रचलन–दक्ष स्थिति से प्रचल – बायें पैर से चलना प्रारंभ होगा। चलते समय कमर के ऊपर का हिस्सा तना हुआ तथा दृष्टि सामने हो। हाथ स्वाभाविक रूप से जितने सीधे हो सकते हैं उतनें सीधे और कोंहनी में न मोडते हुए सामने कमर की ऊंचाईतक और पीछे जितने जा

सके उतने ले जाना चाहिए। मुठ्ठियां बंधी हों। पैर जमीनपर रखते समय एडी पहले टिकानी चाहिए।

चलते समय कदमोंका अंतर, दो स्वयंसेवकों तथा पंक्तियोंके बीच का अंतर, सम्यक् आदि बातें देखकर योग्य दिशामें चलना चाहिए। चलते समय यदि कदम गलत हो जावे तो पिछले पैर के तलुवेका हिस्सा अगले पैर की एडी के पास लाते समय खिसककर अगलाही पैर आगे रखते हुए एक ही कदम दो बार आगे बढाना चाहिए।

मितकाल से प्रचलका आदेश बायें पैरपर मिलेगा। पश्चात् दाहिना पैर उसी जगहपर पटककर बायें पैरसे चलना प्रारंभ करना।

१४ प्रचलसे स्तभ् और वर्तन– (१) स्तभ– यह आदेश दाहिना पैर जमीनपर आते समय मिलेगा। पश्चात् बायां पैर आगे रखकर उससे दाहिना पैर मिलाना।

(२) वाम (दक्षिण) वृत्– बायें (दाहिने) पैरपर आदेश मिलेगा। दाहिना (बायां) पैर आगे रखकर (इस समय हाथ शरीर से सटे हुए रहेंगे) सामनेकी गति को रोकना। बायां (दाहिना) पैर बायीं (दाहिनी) ओर ७५ सें. मी. लंबा डालकर तथा दाहिना (बायां) हाथ सामने एवं बायां (दाहिना) हाथ पीछे लेकर चलना प्रारंभ करना।

(३) वामार्ध (दक्षिणार्ध) वृत्– वाम (दक्षिण) वृत्के समान किंतु अर्ध वाम (दक्षिण) दिशाकी ओर मुडकर चलना।

(४) अर्धवृत्–बायें पैर पर आदेश मिलेगा। पश्चात् दाहिना पैर आगे डालकर गति रोकना। पश्चात् बायां दाहिना तथा बायां पैर मितकाल अर्धवृत् के समान पटकना (यह काम होते तक हाथ नहीं हिलेंगे) पश्चात् दाहिना पैर ७५ सें. मी. लंबा आगे बढाना। बायां हाथ सामने और दाहिना हाथ पीछे लेकर चलना प्रारंभ करना।

(५) मितकाल– बायें पैर पर आदेश मिलेगा। पश्चात् दाहिना पैर आगे बढाकर बायें पैरसे मितकाल प्रारंभ करना।

१५ दक्ष स्थिति से क्षिप्रचल– बायें पैर से दौडना प्रारंभ करना।

१६ क्षिप्रचल से स्तभ्, वर्तन और मितकाल (१) स्तभ्– दाहिने पैरपर आदेश मिलेगा। और तीन कदम दौडकर चौथी बार दाहिना पैर बायें पैर से मिलाकर रुकना।

(२) वाम (दक्षिण) वृत्– प्रचलनमें वर्तनके अनुसार करना।

(३) अर्धवृत्– बायें पैरपर आज्ञा पूर्ण होगी। तीन कदम आगे जाकर अर्धवृत् करना।

(४) मितकाल– बायें पैरपर आज्ञा पूर्ण होगी। दाहिना पैर आगे बढाकर बायें पैर से क्षिप्रचलकी गति से मितकाल प्रारंभ करना।

(५) क्षिप्रचल– बायें पैरपर आज्ञा पूर्ण होगी। दाहिना पैर वहीं पटककर बायें पैर से दौडना प्रारंभ करना।

१७ गत्यंतर (१) प्रचल से क्षिप्रचल–गत्यंतर क्षिप्रचल– बायें पैरपर आदेश मिलेगा। दाहिना पैर प्रचल की गति से आगे बढाकर बायें पैरसे दौडना प्रारंभ होगा।

(२) क्षिप्रचलसे प्रचल–गत्यंतर प्रचल–बायें पैर पर आदेश मिलेगा। दाहिना पैर क्षिप्रचलकी गति से आगे बढाकर बायें पैर से प्रचलन प्रारंभ करना।

१८ युज– (१) पुरोयुज्– आगे का स्वयंसेवक (तति) स्थिर रहकर बाकी स्वयंसेवक (तति) आगे मिलेंगे।

(२) वाम युज्– बायीं ओर का स्वयंसेवक (प्रतति) स्थिर रहकर बाकी स्वयंसेवक (प्रतति) बायीं ओर मिलेंगे।

(३) दक्षिण युज्–दाहिनी ओर का स्वयंसेवक (प्रतति) स्थिर रहकर बाकी स्वयंसेवक (प्रतति) दाहिनी ओर मिलेंगे।

(४) केन्द्र युज्– केन्द्रका स्वयंसेवक (तति, प्रतति) स्थिर रहकर बाकी स्वयंसेवक (तति, प्रतति) केन्द्रमें मिलेंगे।

विस्तर– स्वयंसेवकों के (ततिके, प्रततिके) बीच बताया हुआ अंतर लेना।

१९ स्कंध–(भुजदंडसे) (१) बायां हाथ दंड के साथ झटकेसे सीने के सामने, जमीनसे समानान्तर, बायें हाथके सामने दाहिने हाथसे नीचेसे दण्ड पकडना।

(२) वायां हाथ सीधा जंघाके पास लेकर दंड दोनों हाथों में तिरछा पकडना ।

(३) वायां हाथ कोहनीमें मोडकर दाहिने हाथ से दंड बायें कंधेपर रखना, बायीं कोहनी कमर के ऊपर सटी हुई, प्रकोष्ठ जमीन से समानान्तर

(४) दाहिना हाथ छोडकर दक्ष की स्थितिमें ळाना ।

भुजदंड– ऊपर के काम का व्यत्यास करना ।

चलते समय– वायें पैंरपर आदेश मिलेगा । आगे आनेवाले हरेक बायें पैंरपर विभागशः काम करना ।

२० विश्रम– दक्षिणवृत् कर मन में चार अंक गिनकर स्थान छोडना ।

२१ विकिर– दक्षिणवृत् कर प्रणाम करना और मनमें चार अंक गिनकर स्थान छोडना ।

२२ कदमों का अन्तर–

प्रचल–७५ सें. मी.

क्षिप्रचल–१०० सें. मी.

मंदचल–७५ सें. मी.

दीर्घपद–८५ सें. मी.
ऱ्हस्वपद–५५ सें. मी. } संचलन में अंतर ठीक करनेके लिए इनका उपयोग होता है ।

पार्श्वपद–३० सें. मी.

२३ गति– प्रचल में एक मिनट में १२० कदम चलना चाहिए । (अर्थात् १२०×७५ सें. मी. = ९००० सें. मी. = ९० मीटर) क्षिप्रचलमें एक मिनटमें १८० कदम दौडना चाहिए । (अर्थात् १८०×१०० सें. मी. = १८० मीटर) मंदचल में एक मिनट में ६० कदम चलना चाहिए । (अर्थात् ६०×७५ सें. मी. = ४५ मीटर)

कुछ आज्ञाएं

१ सावधान– हलचल बंद कर पूर्व स्थिति में लाने या ध्यान आकर्षित करनेके लिए ।

२ (१) कुरु– किसी काम को प्रारंभ कराने के लिये यह आज्ञा है ।

(२) क्रमशः– संपूर्ण काम के कुछ समान हिस्से बनानेपर एक एक हिस्सेको क्रमशः एक, दो, तीन, चार आदि कहते हैं ।

(३) विभागशः–सिखाने की सुविधा के हेतु किसी काम के छोटे हिस्से बनानेपर एक हिस्सेको विभागशः एक, दो, तीन, चार आदि कहते हैं ।

३ (१) उपविश– बैठना । दक्ष स्थितिसेही उपविश करना चाहिए ।

(२) उत्तिष्ठ– खडे होना । खडे होनेपर दक्ष स्थितिमेंही रहना चाहिए ।

उपविश– (भुजदंडसे) विभागशः १– दाहिने हाथसे दण्ड कोहनीकें पास पकडना । २– नीचे पालथी मारकर बैठते समय दण्ड बायें हाथसे छोडकर बायीं ओर जमीनपर रखना । ३– दाहिना हाथ दाई ओर लाना ।

उत्तिष्ठ करते समय ऊपरके कामका व्यत्यास करना ।

४ मंडल और अर्धमंडल– शिक्षक के संकेतानुसार मंडल या अर्धमंडल करना ।

५ अनुसर– शिक्षक के संकेतानुसार आगेके स्वयंसेवक (गण, प्रतति) के पीछे जाना ।

६ पूर्ववत्– पूर्वस्थिति में आना ।

७ जिनका हलन्त उच्चार करना चाहिए ऐसी आज्ञाएं– दक्षिण दृक्, वाम दृक्, पुरो दृक्, सम्यक् ।

८ सम्मुख– सिद्ध स्थितिमें बायां पैर उठाकर उसीकी सीधमें दूसरे मोहरेकी दिशामें रखना और दाहिना पैर बायें पैरके पीछे लाना ।

९ विमुख–उपर्युक्त प्रकार से बायां पैर उसीकी सीधमें चौथे मोहरेपर रखना और दाहिना पैर उसके पीछे लाना ।

■ ■ ■

आचार विभाग

शाखा प्रारंभ

मुख्य शिक्षक द्वारा सीटी बजाते ही स्वयंसेवक आपसकी बातचीत बंद कर संपत्के स्थान के पीछेकी ओर, ध्वजस्थानाभिमुख होकर आरम्में खडे रहेंगे।

संपत् की पद्धति

अग्रेसर– सब अग्रेसर दक्ष करेंगे और प्रचलन करते हुए नियोजित स्थानपर जाकर निश्चित क्रमानुसार दक्ष में खडे होंगे। मुख्य शिक्षक उनका अंतर और सम्यक् देखकर आरम् कहेगा। दो अग्रेसरों के बीच दो कदमों का अंतर होगा।

(संपत् का क्रम– दायीं ओर से पहले अभ्यागत, उनकी बायीं ओर क्रमशः तरुण, बाल और शिशु।)

संघ संपत्– अग्रेसरोंसहित सभी स्वयंसेवक दक्ष करेंगे। स्वयंसेवक प्रचलन करते हुए अपने अपने अग्रेसर के पीछे गणशः अथवा गटशः हस्तांतर लेकर खडे रहेंगे और अग्रेसर के आरम् करने पर क्रमशः आरम् करेंगे। गणके अंतमें गणशिक्षक और गट के अंत में गटनायक रहेगा। मुख्य शिक्षक तथा उपस्थित सर्वोच्च अधिकारी क्रमशः वामतम तथा दक्षिणतम प्रतति के बाजू में ३ कदम अंतर पर तथा ध्वज और अग्रेसरोंकी पंक्ति की मध्यरेखा पर एक दूसरे की ओर मुंहकर खडे होंगे। (चित्र देखिए)

सम्यक् की पद्धति

संघ सम्यक्–दक्षकें पश्चात् संघ सम्यक् आज्ञा होते ही सब अग्रेसर अर्धवृत् करते हुए अपने अपने गणोंका अथवा गटोंका सम्यक् देखेंगे। (सम्यक् देखते समय हाथ न हिलाते हुए यथावश्यकता मौखिक सूचनाएं दी जानी चाहिए।)

अग्रेसर अर्ध वृत्– सब अग्रेसर अर्धवृत करेंगे।

संघ आरम्–स्वयंसेवकोंको ध्वजारोपण के लिए प्रस्तुत करने की दृष्टिसे दक्ष कराने के पूर्व उनसे एक बार आरम् कराना इष्ट व आवश्यक है।

ध्वज लगानेवाला स्वयंसेवक संपत्के समयसेही मुख्य शिक्षक के पास उसकी दायीं ओर खडा होगा। उसके पास उस समय दंड नहीं रहेगा। क्योंकि ध्वजारोपण व ध्वजप्रणामकें पश्चात् संख्या यह आज्ञा होनेपर संख्यालेखक के नाते भी उसीको कार्य करना है।

संघ-दक्ष–सब स्वयंसेवक दक्ष स्थितिमें आनेपर ध्वज लगानेवाला स्वयंसेवक प्रचलन करते हुए लघुतम मार्गसे ध्वजस्थानके सम्मुख पर्याप्त निकट जाकर स्तभ् करेगा। ध्वजारोपणके हेतु उसी स्थानसे ध्वजदंड उठाकर उसे अपनी बायीं बगलके आधारसे तिरछा स्थिर रखकर, दोनों हाथों का उपयोग करते हुए उसपर ध्वज चढायेगा। पश्चात् ध्वजदंडका निम्न छोर ध्वजस्थान की बैठकमें फसावेगा। पश्चात् उचित अंतरपरसे ध्वजप्रणाम कर एक कदम पीछे जावेगा और प्रचलन करते हुए लघुतम मार्गसे दक्षिणतम अग्रेसरके दायीं ओर दो कदम अंतरपर पहुंचकर खडा होगा।

ध्वजप्रणाम– १–२–३ (एक, दो, तीन ये आज्ञाएं हैं, अंकताल नहीं; यह जानकर आज्ञाके पश्चात् क्रिया होनी चाहिए।)

ध्वजप्रणाम निम्नानुसार करना चाहिए। एकमें हाथ कोहनी से मोडकर सीनेके सामने लाना। पांचों उंगलियां मिली हुई, अंगूठे का पहला जोड सीनेके गढे में लगा हुआ, हथेली जमीन की ओर और हाथ जमीन से समानांतर। दो में मस्तक नवांना। तीन में मस्तक और हाथ निकटतम मार्गसे पूर्वस्थिति में ले आना।

संख्या–प्रतति में खडा हुआ आखिरी स्वयंसेवक दायीं ओर एक कदम हटकर संख्या गिनता हुआ अग्रेसरतक जावेगा और उसे तत्काल संख्या बतलाकर खडा होगा।

आरम्–आरम् आज्ञा होनेपर जहां बाकी स्वयंसेवक आरम् करेंगे वहां संख्या गिननेवाला स्वयंसेवक अर्धवृत् कर गणके अथवा गटके अंततक जाकर स्तभ् और अर्धवृत् कर एक कदम बायीं ओर हटकर अपनें स्थानपर सम्यक् देखकर आरम् कर खडा होगा। उपर्युक्त आज्ञा होनेपर संख्यालेखक अग्रेसरों से क्रमश: संख्या ज्ञात कर, उनका जोड कर मुख्य शिक्षक को बतावेगा व उसके दाहिनी ओर बाजू में खडा होगा। मुख्य शिक्षक उपस्थित प्रमुख अधिकारीको संख्या बतायेगा।

दक्ष द्वारा सम्मानित अधिकारी यदि उस समय संघस्थानपर हों तो मुख्य शिक्षकने सब स्वयंसेवकोंको दक्ष कराकर संख्या बतानेके लिए जाना चाहिए.। संख्या बतानेके पश्चात् मुख्यशिक्षक एक कदम पीछे आकर स्वयंसेवकोंकी दिशामें घुमकर आरम् देकर अपने स्थानपर आवेगा।

तदुपरान्त दक्ष और स्वस्थानकी आज्ञाएं दी जायेंगी तब स्वयंसेवक अपने अपने गणस्थानपर जाकर, गणशिक्षक की आज्ञानुसार संपत् करेंगे। जहां स्वयंसेवक गणानुसार खडे हैं वहां स्वस्थानके पश्चात् गणशिक्षकही अपने गणोंको ले जावेंगे।

विलंब से आनेवाले स्वयंसेवक

यदि कोई स्वयंसेवक विलंबसे आवे तो वह सर्वप्रथम ध्वजको प्रणाम कर बादमें सर्वश्रेष्ठ अधिकारीको प्रणाम करे और कार्यवाह की अनुमति लेकर अपने गणशिक्षककी अनुमतिसे गणके कार्यक्रम में सम्मीलित होवे। (ध्वजारोपण के समय जो स्वयंसेवक शाखा संपत्‌की रचनामें खडे नहीं हो पाये वे विलंबसे आनेवाले माने जायेंगे।)

संघचालक का आगमन

संघचालक (अथवा जिन्हें दक्ष द्वारा सम्मान प्रदान किया जाता हैं ऐसे उच्च अधिकारी) के संघस्थानकी सीमामें प्रवेश करतेही मुख्य शिक्षक सीटी बजायेगा। तत्पश्चात् सभी स्वयंसेवक अपनें काम बंद कर (विस्तारके कारण आवश्यकता होनेपर गणशिक्षक की आज्ञा से) ध्वजाभिमुख होकर दक्ष करेंगे। संघचालकके साथ आये हुए अन्य अधिकारी तथा स्वयंसेवक भी दक्ष कीही स्थितिमें खडे रहेंगे। संघचालक (अथवा आगन्तुक उच्च अधिकारी) के ध्वजप्रणाम करने के पश्चात् संघस्थानपर उपस्थित सर्वोच्च अधिकारी संघ-चालकको प्रणाम करेगा। तत्पश्चात् मुख्य शिक्षकके सीटी बजानेपर शाखा के कार्यक्रम पूर्ववत् प्रारंभ होंगे। उच्चाधिकारी के साथ आए हुए अन्य अधिकारी और स्वयंसेवक ध्वज के पास जाकर ध्वजप्रणाम कर उनको प्रणाम करेंगें।

प्रार्थना के पूर्व जानेवाले स्वयंसेवक

यदि कोई स्वयंसेवक प्रार्थना के पूर्व जाना चाहता है तो वह कार्यवाह की अनुमति लेकर संघस्थानपर उपस्थित सर्वोच्च अधिकारी को प्रणाम करेगा। बाद में ध्वज को प्रणाम कर संघस्थान छोडेगा।

दक्ष द्वारा सम्मानित अधिकारी यदि प्रार्थनाके पूर्व ही संघस्थान छोड रहे हों तो सभी स्वयंसेवकों को ध्वजाभिमुख हो दक्ष की स्थिति में खडे कराने के लिए मुख्य शिक्षक सीटी बजावेगा। जाते समय अधिकारी पहले ध्वज को प्रणाम करेंगे। निकटतम निम्न अधिकारी संघस्थानकी सीमातक उनके साथ जायेगा और वहांपर उनको प्रणाम करेगा। इसके पश्चात्‌ही उच्च अधिकारी संघस्थान की सीमा छोडेंगे। उच्च अधिकारी के संघस्थान छोड चुकनेके बाद मुख्यशिक्षक सीटी बजायेगा और तब शाखा के कार्यक्रम पूर्ववत् चालू होंगे। अन्य श्रेणी के अधिकारी यदि शाखा समाप्ति के पूर्व जाते हो तो निकटतम निम्न श्रेणी के अधिकारी उनको प्रणाम करेंगे। तत्पश्चात् जानेवाले अधिकारी ध्वजको प्रणाम कर संघस्थान छोडेंगे।

शाखा विसर्जन

प्रार्थना के हेतु संपत् कराने के लिए मुख्य शिक्षक सीटी बजायेगा। सब अग्रेसर अपने नियोजित स्थान पर पहुंचकर क्रमानुसार दक्ष में खडे रहेंगे। मुख्यशिक्षक इनका अंतर ठीक कर उन्हें सम्यक् और आरम् देगा। दूसरी सीटी बजते ही गणशिक्षक अपने गणोंको लाकर अग्रसरोंके पीछे खडे करेंगे और आरम्की आज्ञा देंगे। जहां गटोंके अनुसार अग्रेसर रहते हैं वहां गण-शिक्षक अपने गणोंको संपत् की रचनाके पास लाकर स्वस्थानकी आज्ञा देगा। तब सब स्वयंसेवक गटशः संपत् होकर सम्यक् देखकर आरम् करेंगे। तत्पश्चात् मुख्य शिक्षक सबको दक्ष, संघ सम्यक्, अग्रेसर अर्धवृत्, संख्या, आरम् इस क्रम से आज्ञा देगा।

प्रार्थना कहलानेवाला स्वयंसेवक ही संख्यालेखकका कार्य करेगा। प्रार्थनाके लिए संपत्के समयही वह दक्षिणतम अग्रेसरकी दायीं ओर दो कदम अंतरपर खडा होगा। संख्या लिखकर वह मुख्य शिक्षक को बतायेगा और उसकी दायीं ओर प्रार्थना के लिए खडा होगा। इस स्वयंसेवकके पास दंड नहीं होगा।

यदि सूचनाएं देनी हो तो वे संख्या ली जाने के उपरान्त प्रार्थना के पूर्व आरम् की स्थिति में ही दी जानी चाहिए।

उपस्थित प्रमुख अधिकारी (यदि वह दक्ष द्वारा सम्मानित अधिकारी हो तो सब स्वयंसेवकोंको दक्ष कराकर) को संख्या बताकर प्रार्थना के लिए उनकी अनुमति लेकर पश्चात् मुख्य शिक्षक (आरम् देकर) अपने स्थानपर आवेगा व तदुपरान्त दक्ष देकर सीटी बजाकर प्रार्थना करावेगा। प्रार्थनाके बाद ध्वजप्रणामके पश्चात् प्रार्थना कहलानेवाला स्वयंसेवक ध्वजके पास जाकर ध्वज को प्रणाम कर ध्वजदंड बैठक से निकालकर अपनी बायीं बगल के आधार से तिरछा रखकर स्थिर रखते हुए दाहिने हाथ से ध्वज निकालेगा और उसे तहकर, ध्वजदंड रखकर, बायें हाथ में ध्वज लेकर, मुख्य शिक्षक के बाजू में पहुंचकर, उसकी दाहिनी ओर खडा होगा। पश्चात् 'संघ विकिर' की आज्ञा दी जावेगी।

विकिर की आज्ञा होनेपर सब स्वयंसेवक दायीं ओर घूमकर ही प्रणाम करेंगे। परन्तु सर्वोच्च अधिकारी तथा प्रार्थना कहलानेवाला स्वयंसेवक और मुख्य शिक्षक उसी स्थिति में सबके साथ प्रणाम कर विकिर होंगे।

शाखा का दैनिक कार्य इसी प्रकार हो यह ध्यान में रखना चाहिए। विशेष कार्यक्रमके अवसरपर स्थानके अनुरूप प्रसंगोचित व्यवस्था करनी चाहिए।

卐 卐 卐

सूचनायें

(१) प. पू. सरसंघचालक एवं सरकार्यवाहको दक्ष द्वारा सम्मानित किया जाय। समस्त संघचालकोंको भी उनके अपने कार्यक्षेत्र में दक्ष द्वारा सम्मानित किया जाय।

(२) प्रणाम करने की दृष्टि से निम्न लिखित श्रेणी है।

(अ) प. पू. सरसंघचालक

(आ) मा. सरकार्यवाह

(इ) मा. प्रांत–विभाग–जिला–तहसील तथा स्थानीय संघचालक

(ई) प्रांत कार्यवाहसे लेकर यथोक्त क्रमसे स्थानीय शाखा कार्यवाह तक। (जहां उपशाखाएं हैं वहां उपशाखा-कार्यवाहतक)

(३) प्रणाम करते समय तीन क्रमोंमें ही करना चाहिए। ध्वजप्रणाम; अधिकारी प्रणाम तथा विकिरकी पद्धति के अंतर्गत किये जानेवाले प्रणामकी पद्धतिमें कोई अन्तर नहीं है।

(४) दैनिक शाखा में ध्वजस्तंभ सामान्यत: २॥ मीटर ऊंचा हो। बैठक को केन्द्र मानकर ९० सें. मी. त्रिज्याका मंडल अथवा मंडलांश बनाना चाहिए। उसका सीमांकन करते हुए ध्वजस्थान सादेही ढंग से क्यों न हो स्वच्छ व सुशोभित रखना चाहिए। जिन शाखाओंमें ध्वज नहीं लगाया जाता वहां के स्वयंसेवकों को ध्वजप्रणाम आदि बातोंका संस्कार एवं अभ्यास कराने के लिए नियोजित स्थानपर ध्वज है ऐसा मानकर ध्वजप्रणाम आदिका व्यवहार हो। वह स्थान उपर्युक्त प्रकारसे सीमांकित व स्वच्छ हो। शाखा में ध्वजारोपण हो जानेके पश्चात् किसी विशेष कारणसे ध्वजको स्थानान्तरित करना हो तो सब स्वयंसेवकोंको दक्ष देकरही वैसा करना चाहिए।

(५) बौद्धिक वर्ग या उसी प्रकार के किसी अन्य कार्यक्रम के चालू रहते समय ध्वजप्रणाम के बाद आनेवाले स्वयंसेवकों को इस बातकी सावधानी रखनी चाहिए कि अपने आगमनसे अन्य स्वयंसेवकोंका ध्यान विचलित न करते हुए पीछेकी ओर जाकर (जहां बैठना हो उस स्थानपर) ध्वज तथा अधिकारी को प्रणाम कर बैठ जाना चाहिए।

(६) आवश्यक सूचनाएँ आदि देने का कार्य प्रार्थना के पूर्व ही कर लेनेका नियम होनेके कारण प्रार्थनाके पश्चात् ध्वजप्रणाम होनेपर विकिर यह आज्ञा शाखाविसर्जनकी अंतिम आज्ञा समझी जानी चाहिए।

विशेष प्रसंगोंपर किसी खास प्रयोजनसे उसी रचना में स्वयंसेवकों को रोकना आवश्यक हो तो विकिर की आज्ञा के अनुसार स्वयंसेवकों द्वारा दक्षिणवृत् व प्रणाम करनेपर वामवृत् की आज्ञा दें।

(७) खतरे की चेतावनी की सीटी वजतेही सब शिक्षक अपना अपना गण तुरन्त संपत् कर मुख्य शिक्षक के संकेतानुसार कार्य करेंगे।

(८) देश के विभिन्न केन्द्रों में चलनेवाले "संघ शिक्षा-वर्ग" बहुत बार किसी एक प्रांततक या अंचलविशेषतक सीमित दिखाई देते हुए भी वास्तविकतया एक विशेष अखिल भारतीय स्वरूपका केन्द्रीय कार्यक्रम है। प्रणामकी दृष्टिसे इस कार्यक्रम के लिए निम्न श्रेणी होगी।

(अ) प. पू. सरसंघचालक (आ) मा. सर्वाधिकारी

(इ) मा. सरकार्यवाह (ई) मा. वर्गकार्यवाह

प. पू. सरसंघचालक, मा. सर्वाधिकारी, तथा मा. सरकार्यवाहको दक्ष द्वारा सम्मानित किया जाय।

(९) वर्ष-प्रतिपदा यह प. पू. आद्य सरसंघचालकजी का जन्मदिन भी है। अतः इस दिन उन्हें प्रणाम दिया जायेगा (अध्यक्ष नियोजित हो तो अध्यक्षीय प्रणाम के पश्चात्) सर्वश्रेष्ठ अधिकारी प. पू. आद्य सरसंघचालकजी की प्रतिमा को माला चढाकर प्रणाम करेंगे। तत्पश्चात् मुख्य शिक्षक आद्य सरसंघचालक प्रणाम १—२—३ यह आज्ञा देकर प्रणाम करावेगा।

ध्वजारोपण, प्रणाम आदि कार्यक्रम इसके पश्चात् होंगे।

(१०) सीटी बजाने के संबंध में—लंबी सीटी (–) छोटी सीटी (०)

१ (–०–०) शाखा प्रारंभ कराने के लिए।

२ (–०००) शाखा के अंत में अग्रेसर संपत् कराने के लिए।

३ (–००) शाखाके अंतमें संपत् कराने के लिए गणशिक्षकों को सूचना।

४ (–०) कार्यक्रम में परिवर्तन के लिए।

५ (– –) सब स्वयंसेवकों को दक्षकी स्थितिमें लाने के लिए।

६ (००,००) पूर्ववत् कराने के लिए।

७ (०) निर्धारित क्रिया कराने के लिए।

८ (– – –) खतरे की चेतावनी के लिए (तीन या अधिक बार स्वयंसेवक सचेत होने तक)

पदविन्यास

मोहरे– मोहरा दिशाको कहते हैं। दक्ष स्थिति में खडे होने पर सामने की दिशाको पहला, दाहिने हाथ की दिशा को दूसरा, पीठकी ओर जो दिशा होगी उसे तीसरा और बाएँ हाथ की दिशा को चौथा मोहरा कहते हैं।

दक्ष स्थिति से सिद्ध में आनेपर भी मोहरोंकी दिशा में अन्तर नहीं आवेगा। दक्ष स्थिति के मोहरेही सिद्ध स्थितिके मोहरे रहेंगे।

सिद्ध– दाहिना पैर सामने थोडा ऊपर उठाकर लघुतम मार्गसे तीसरे मोहरे पर पर्याप्त अंतर पर रखना। दृष्टि पहले मोहरे पर ही स्थिर रहेगी परन्तु सीना पहले और दूसरे मोहरे के बीच आवेगा। दोनों घुटने मुडे हुए, कमर कें ऊपर का भाग मुडे हुए घुटनों से बने स्प्रिंग जैसी कमानपर सीधा तोला जावेगा। बायें पैर का पंजा स्वाभाविक रूपसे पहले और दूसरे मोहरे कें तथा दाहिने पैर का पंजा दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच व हाथ खुले सीधे बाजुओंमें होंगे।

दक्ष– दाहिना पैर लघुतम मार्गसे बायें पैर से मिलाना।

१ **मितकाल**– स्थिति सिद्ध।

विभागश: १ बायां पैर ऊपर उठाना। जंघा जमीन से समानान्तर व घुटने कें नीचेका पैर जमीन से लंबरूप रहेगा। कृति करते समय दृष्टि पहले मोहरेपरही स्थिर रहेगी। पैर उठाते समय संपूर्ण शरीर दाहिने पैरके बलपर परंतु घुटने की मुडी हुई स्थितिमेंही रखकर तोलना।

(२) बायां पैर पूर्व स्थिति में लाना।

(३) दाहिना पैर उठाकर बायें पैरपर विभागश: (१) में दर्शाये अनुसार शरीर तोलना। इस कृति में दृष्टि तीसरे मोहरेपर व सीना दूसरे और तीसरे मोहरे के मध्य दिशा की ओर स्वाभाविक रूप से मुडेगा।

(४) दाहिना पैर पूर्व स्थिति में लाना।

२ **भ्रम**– सिद्ध स्थिति से एक पैर उठाकर, स्थिर पैरको केंद्र मानकर पाव, अर्ध, तीन चौथाई तथा पूर्ण वर्तुल घुमाकर रखनेसे क्रमश: तूर्य, अर्ध, ऊन तथा परिभ्रम होता है।

तूर्य भ्रम– बायां पैर उठाकर पीठकी ओर से चौथे मोहरे पर रखना।

अर्ध भ्रम–बायां पैर उठाकर पीठकी ओर से तीसरे मोहरे पर रखना।

ऊन भ्रम–बायां पैर उठाकर पीठकी ओर से दूसरे मोहरे पर रखना।

परिभ्रम–बायां पैर उठाकर पीठकी ओर से घुमाकर पूर्वस्थानपर लाना।

सूचना– बायां पैर स्थिर रखकर दाहिने पैर से भी पीठकी ओरसे उपर्युक्त चारों भ्रमके काम किये जा सकते हैं। इसी प्रकार पूर्ववर्णित भ्रमके काम सीने की ओरसे पैर घुमाकर भी किये जा सकते हैं।

३ वृत्-तूर्यवृत्– दाहिना पैर उठाकर दूसरे मोहरेपर रखना और बायां पैर सीने की ओरसे दूसरे मोहरे पर बढाना।

अर्धवृत्– दाहिना पैर उठाकर वहीं रखना। बायां पैर सीने की ओर से तीसरे मोहरेपर रखना।

ऊन वृत्– दाहिना पैर उठाकर पीठकी ओरसे चौथे मोहरेपर रखना और बायां पैर सीनेकी ओरसे चौथे मोहरेपर बढाना।

परिवृत्– दाहिना पैर उठाकर पीठकी ओरसे पहले मोहरेपर रखना और बायां पैर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर बढाना।

सूचना– परिवृत्का काम बायें पैरसेभी हो सकता है।

४ गति– गतिके प्रकार कराते समय गतिका नाम कहकर एक, (द्वि, त्रि) वारम् कुरु इस प्रकार आज्ञा देनी चाहिए। गतिके सब प्रकार करते समय दृष्टि पहलेही मोहरेपर रहनी चाहिए।

प्रसर– दाहिना पैर बायें पैर से मिलातेही बायां पैर पहले मोहरेपर बढाना।

प्रतिसर– बायां पैर दाहिने पैरसे मिलाते ही दाहिना पैर तीसरे मोहरेपर हटाना।

एकपदपुरस्– (१) दाहिना पैर ऊँचा उठाकर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर रखना। (२) इसी प्रकार बायां पैर पहले मोहरेपर बढाना।

एकपदप्रति– (१) बायां पैर पीठकी ओरसे तीसरे मोहरेपर रखना। (२) दाहिना पैर उसी प्रकार तीसरे मोहरेपर रखना।

५ वाम स्थलांतर–बायां पैर उठाकर वहीं रखते हुए कूदकर दाहिना पैर सीने की ओरसे पहले मोहरेपर रखना और बायां पैर ऊंचा उठाकर पीठ की ओरसे पहले मोहरेपर रखना। दृष्टि स्वाभाविकतया शरीर के साथ घूमकर पहले मोहरेपर आवेगी।

दक्षिण स्थलांतर–उपर्युक्त प्रकारसे तीसरे मोहरेपर दाहिने पैरसे स्थलांतर करना।

६ षट्पदी–

(१) दाहिना पैर उठाकर वहीं रखना। दृष्टि तीसरे मोहरेपर।

(२) बायां पैर उठाकर दाहिने पैरकी सीधमें दूसरे मोहरेपर रखना। दृष्टि दूसरे मोहरेपर।

(३) दाहिना पैर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर रखना। दृष्टि पहले मोहरेपर।

(४) बायां पैर उठाकर वहीं रखना। दृष्टि तीसरे मोहरेपर।

(५) दाहिना पैर उठाकर बाएँ पैरकी सीधमें चौथे मोहरेपर रखना। दृष्टि चौथे मोहरेपर।

(६) बायां पैर उठाकर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर रखना। दृष्टि पहले मोहरेपर।

• • •

दण्ड

दक्ष–दण्ड बायीं भुजा में, दण्ड का मोटा हिस्सा ऊपर तथा पतला नीचे। बायां हाथ अंदर से बाहर लाकर उससे दण्ड पकडे। दण्ड सीधा जमीन से समकोण करता हुआ, शरीरसे सटा हुआ हो। बायें हाथ के नीचे दण्ड का एक बित्ता हिस्सा रहे परन्तु घुटने के नीचे न जावे।

आरम्–बायां पैर बाजूमें और हाथ पीछे। बायें हाथ का अंगूठा दाहिने हाथ की हथेली व अंगूठे के बीच। दाहिने हाथ की अंगुलियां सीधी।

स्वस्थ–दण्ड उसी स्थितिमें रखकर एक हाथ छोडा जा सकता है।

शिरमार सिद्ध–विभागशः–(१) बायां हाथ दण्ड के साथ झटकेसे सीनेके सामने जमीनसे समानान्तर, दाहिना हाथ बायें हाथके सामने और उससे दण्ड ऊपरसे पकडे (२) बायीं बगल से दण्ड बाहर निकालकर दाहिने हाथसे ऊपर तिरछा (साधारणतः १३५° कोण करता हुआ) पकडें। दाहिना हाथ सीधा दाहिने स्कंधके सामने जमीनसे समानान्तर (३) दण्ड दाहिनी भुजापर जमीनसे समानान्तर, सीनेसे समकोण करता हुआ। बायां हाथ दाहिने हाथ के पीछे ऊपरसे।

भुजदण्ड–उपरोक्त काम का व्यत्यास करना।

१ शिरमार–क्रमशः १ में दाहिनी भुजासे तथा २ में बायीं भुजासे पहले मोहरेपर शिरमार मारना। हाथ थोडे ऊपर उठाकर शिरमार मारना चाहिये।

२ अधोमार–उपरोक्त सिद्ध स्थितिसे पहले मोहरेपर अधोमार नीचेसे ऊपर मारना।

सिद्ध–विभागशः (१) शिरमार सिद्ध १ की स्थिति (२) शिरमार सिद्ध २ की स्थिति (३) दाहिना पर थोडा ऊंचा उठाकर लघुतम मार्ग से ३ रे मोहरेपर पर्याप्त अंतरपर रखकर उसी समय दण्ड दोनों हाथों से पकडकर (बायां ऊपर दाहिना नीचे) नीचे खींचा हुआ, शरीर से निकट दोनों हाथ कोहनी में मुडे हुये। शरीर की स्थिति, पैर, सीना, दृष्टि आदि व्यायाम-पद्धति की सिद्ध स्थिति के अनुसार

सिद्ध से प्रहार सिद्ध–विभागशः (१) हाथ सामने ऊपर की ओर (२) दण्ड दाहिने कंधेसे पीठपर टेढा व पीठ से सटा हुआ।

भुजदण्ड–उपरोक्त काम का व्यत्यास करना।

स्वस्थ–दण्ड का ऊपरी हिस्सा जमीनपर रखना, घुटने सीधे (दण्ड दाहिने हाथ में रहेगा।)

स्थलदण्ड–(भुजदण्ड) से विभागशः–(१) सिद्ध विभागशः १ की स्थिति (२) सिद्ध विभागशः २ की स्थिति (३) नीचे झुककर दण्ड दाहिनी ओर जमीनपर सीधा रखना (दाहिना हाथ पैर के पंजे के पास) (४) दण्ड छोडकर दक्ष।

भुजदण्ड–(स्थलदण्ड) से उपरोक्त काम का व्यत्यास करना।

(सूचना–क्रमिकाओं का काम पैर ऊंचे उठाकर करना चाहिये।

(३) शिरमार क्रमिकायें

(१) पहले मोहरेपर शिरमार मारते हुए दो कदम आगे बढना।

(२) क्रमिका, १, अर्धवृत् और पुनः अर्धवृत्।

(३) क्रमिका १, अर्धवृत, ऊनवृत्, अर्धवृत्, ऊनवृत् अर्धवृत्।

४ शिरमार क्रमिका प्रयोग–

(१) द्वय–क्रमिका १ और अर्धवृत्।

चतुष्क–क्रमिका १ और ऊनवृत्।

(२) चतुष्क–क्रमिका १, अर्धवृत् और ऊनवृत्।

विस्तार–क्रमिका १, अर्धवृत् शिरमार मारते हुए बायां पैर दाहिने से मिलाना और बायीं भुजा से एक शिरमार मारकर बायां पैर आगे रखकर सिद्ध, पुनः अर्धवृत् और पश्चात् का काम करना।

५ प्रहार प्रक्रम–प्रत्येक मारके साथ पैर आगे बढाते हुए पहले मोहरे पर प्रहारके ६ मार मारना।

अपक्रम–प्रत्येक मारके साथ पैर पीछे लेते हुए पहले मोहरेपर ६ मार मारना।

६ प्रहार मार–प्रयोग : १–पहले मोहरेपर दो मार, दण्ड बायें कन्धेपर लाना और ३ रे मोहरेपर प्रहार के दो मार मारना। दण्ड दाहिने कन्धेपर लाना।

प्रयोग २– पहले मोहरेपर दो मार, अपक्रम के साथ प्रहार के २ मार। दण्ड बायें कन्धेपर लाकर तीसरे मोहरेपर वही काम करना। अंतमें दण्ड दाहिने कन्धेपर लाना।

७ प्रसर मार– प्रसर कर दो प्रहार मारना।

प्रतिप्रसरमार– पहले प्रतिसर कर तुरन्त प्रसर मार मारना।

योगचाप

दक्ष–योगचाप बायें कंधेपर लटका हुआ। लकडी की डंडी पीछे और लोहे की डंडी सामने।

आरम्– बायां पैर बाजू में, दोनों हाथ पीछे।

स्थिरताल सिद्ध विभागशः (१) दाहिने हाथ से लोहे की डंडी पकडना (२) योगचाप दक्षिण जंघाके पास लाना (३) योगचाप सीनेके सामने लाते समय बायें हाथसे लकडीकी डंडी पकडना। भुजाओंका शरीरसे ४५ अंश का कोण रहे।

स्कंध– उपरोक्त काम का व्यत्यास करना।

स्थिरताल सिद्ध से स्वस्थ– योगचाप दाहिनी जंघा के पास लाना, बायां पैर बाजू में रखना।

१ स्थिरताल– (१) दोनों हाथ पैरों के बीच में शरीर के सामने सीधे लाकर ताल देना (२) स्थिरताल सिद्ध स्थिति (३) दाहिने हाथपर योगचाप लाते समय दाहिने हाथ का अन्दर से ९० अंश का कोण, दाहिनी भुजाका शरीरसे ४५ अंश का कोण और बायें हाथ से पकडी हुई लकडीकी डंडी दाहिने हाथ के बीच में सटी हुई स्थिति में ताल देना। (४) स्थिरताल सिद्ध स्थिति।

ताल देने की पद्धति– १, २=३, ४ इस प्रकार हो।

स्तभ्– काम पूर्ण कर दो ताल लेकर स्तभ्। स्तभ्की आज्ञा ताल क्र. १ पर देनी चाहिये।

२ मितकाल– (दक्ष स्थिति से) ताल के साथ व्यायाम–पद्धतिके अनुसार मितकाल करना। (१) बायां पैर पटकना (२) दाहिना पैर उठाना (३) दाहिना पैर पटकना (४) बायां पैर उठाना।

३ दक्षिणपद तालप्रक्रम– पहला ताल लेते समय बायां पैर आगे रखना, दूसरे ताल के समय दाहिना पैर मितकाल के समान उठाना, तीसरे ताल के समय उसे मितकाल के समान बायें पैर के पास पटकना, पश्चात् उसी स्थिति में चौथा ताल देना।

विपद– बायां पैर पहले आगे, फिर पीछे और फिर आगे रखना और दाहिना पैर मितकाल के समान उठाकर पटकते हुए मिलाना। बादमें दाहिना पैर आगे, पीछे और आगे रखना और बायां पैर मितकालके समान उठाकर पटकते हुए मिलाना।

तालप्रक्रम में सर्वदिक् वर्तन– दक्षिण, वाम तथा अर्धवृत्–दक्षिणपद विपदतालप्रक्रममें कोई भी वर्तन की आज्ञा देनी हो तो पहले तालपर उसका संकेत और फिर तीसरे और चौथे ताल के पश्चात् आनेवाले पहले तालपर आज्ञा पूर्ण होनी चाहिए। आज्ञा पूर्ण होने के पश्चात् काम पूर्ण करना, (विपदमें दोनों पदका) पश्चात् वामवृत् करना हो तो ताल लेते हुए बायां पैर सामने, फिर दाहिना पैर सामने बढाकर बायें पैर से वर्तन करना और उससे दाहिना पैर मिलाना। दक्षिणवृत् में बायां पैर सामने बढाकर दाहिने पैर से वर्तन करना और बायां पैर उस दिशामें सामने लेकर दाहिना पैर उससे मिलाना। इस तरह ताल लेते हुए काम पूरा होनेके पश्चात् तालप्रक्रम का काम पूर्ववत् शुरू करना।

स्कंधसे सिद्ध– (१) स्थिरताल सिद्ध १ (२) स्थिरताल सिद्ध २ (३) सिद्ध स्थितिमें योगचाप सीनेके सामने पकडना।

स्कंध– उपरोक्त काम का व्यत्यास।

स्थिरताल सिद्धसे सिद्ध– १) स्थिरताल १ की स्थिति २) सिद्ध।

स्थिरताल सिद्ध– उपरोक्त कामका व्यत्यास करना।

सिद्धसे स्वस्थ–बायां हाथ छोडकर योगचाप दाहिनी जंघाके पास लाना।

४ ताल क्रमिकायें– (१. २ और ३)

दण्ड की शिरमार क्रमिका १ से ३ के समान पदविन्यास पर तालसह काम करना।

५ ताल क्रमिका प्रयोग

शिरमार क्रमिका प्रयोगोंके पदविन्यासपर तालसह काम करना।

६ द्विमुखी एकदिक्– पहले मोहरेपर १, २ और तीसरे मोहरेपर ३, ४ ताल लेकर चार तालमें द्विमुखी एक बार पूर्ण करना।

उभयदिक्– पहले मोहरेपर १, २ तीसरे मोहरेपर ३, ४ ताल देना। फिर तीसरे मोहरेपर १, २ और पहले मोहरेपर ३, ४ ताल देना।

व्यायाम योग

पार्ष्णी संधि (टखना)

स्थिति : दक्ष, हाथ कमरपर

१) १–एडियां उठाना।
२–स्थिति।
३–पंजे उठाना।
४–स्थिति।

२) उछलना।

३) कूदना।

स्थिति : दक्ष। हाथ कमरपर, आरम्

४) १–एडियां उठाकर पंजों के बलपर बायीं ओर घूमकर एडियां जमीनपर।
२–एडियां उठाकर पंजों के बलपर दाहिनी ओर घूमकर स्थिति।
३–एडियां उठाकर पंजों के बलपर दाहिनी ओर घूमकर एडियां जमीनपर।
४–एडियां उठाकर पंजों के बलपर बायीं ओर घूमकर स्थिति।

५) १–पंजे उठाकर एडियों के बलपर बायीं ओर घूमकर पंजे जमीनपर।
२–पंजे उठाकर एडियों के बलपर दाहिनी ओर घूमकर स्थिति।
३–पंजे उठाकर एडियों के बलपर दाहिनी ओर घूमकर पंजे जमीनपर।
४–पंजे उठाकर एडियों के बलपर बायीं ओर घूमकर स्थिति।

जानु (घुटना)

स्थिति : दक्ष, हाथ कमरपर

१) १–बायें घुटने के नीचे का पैर का भाग पीछे ९०° मोडना।
२–स्थिति।

२) १–बायें घुटने से नीचे का पैर का भाग पीछे पूरा मोडकर पिंडली जंघा से लगाना ।
२–स्थिति ।

ऊरुसंधि (पैर का कमर के पास का जोड)

स्थिति : दक्ष; हाथ कमरपर

१) १–बायां पैर सामने रखना ।
२–बायां पैर सामने ऊपर ऊंचा उठाना ।
३–स्थिति क्र. १
४–बायां पैर सामने बायें कोने में ऊपर ऊंचा उठाना ।
५–स्थिति क्र. १ ।
६–बायां पैर सामने दाहिने कोने में ऊपर ऊंचा उठाना ।
७–स्थिति क्र. १ ।
८–स्थिति ।

२) १–बायां पैर बायीं ओर रखना ।
२–बायां पैर बायीं ओर ऊपर ऊंचा उठाना ।
३–स्थिति क्र. १ ।
४–स्थिति ।

३) १–बायां पैर बायीं ओर ऊँचा उठाना ।
२–स्थिति ।

४) १–बायां पैर पीछे रखना ।
२–बायां पैर पीछे ऊंचा उठाना ।
३–स्थिति क्र. १ ।
४–स्थिति ।

५) १–बायां पैर पीछे ऊंचा उठाना ।
२–स्थिति ।

कटि (कमर)

स्थिति : दक्ष, हाथ कमरपर

१) १–कमर के ऊपर का शरीर आगे ४५° झुकाना ।
२–स्थिति ।

३–कमर के ऊपर का शरीर पीछे झुकाना ।
४–स्थिति ।
५–कमर के ऊपर का शरीर बायीं ओर झुकाना ।
६–स्थिति ।
७)–कमर के ऊपर का शरीर दाहिनी ओर झुकाना ।
८)–स्थिति ।

२) १–कमर के ऊपर का शरीर सामने ९०° झुकाना ।
२–कमर के ऊपर का शरीर सामने पूरा झुकाना ।
३–स्थिति क्र. १ ।
४–स्थिति ।

३) १–बायां पैर बायीं ओर रखना ।
२–कमर के ऊपर का शरीर बायीं ओर मरोडना ।
३–स्थिति क्र. १ ।
४–स्थिति ।

स्कंध संधि (हाथ का कंधे के पास का जोड)

स्थिति : दक्ष

१) १–दोनों हाथ सामने एक दूसरे से व जमीन से समानान्तर उठाना हथेलियां एक दूसरे की ओर ।
२–दोनों समानान्तर हाथ ऊपर ले जाना, हाथ कानों से सटे हुए ।
३–हाथ बाजू में, हथेलियां जमीन की ओर ।
४–स्थिति ।

२) १–दोनों हाथ समानान्तर रखते हुए सामने से ऊपर उठाते हुए सिरके पीछे जितना हो सके उतना ले जाना ।
२–दोनों हाथ सामने से नीचे लाते हुए जितना हो सके उतना; पीछे की ओर ले जाना ।
३–दोनों हाथ सामने ऊपर ले जाते हुए कोनों में ले जाकर; अंग्रेजी V आकार बनाना ।
४–स्थिति ।

३) १–दोनों हाथ सामने एक दूसरे की ओर जमीन से समानांतर उठाना, हथेलियां जमीन की ओर।
२–दोनों हाथ जमीन से समानान्तर और सरल रखते हुए प्रत्येक हाथ जितना हो सके उतना बायीं ओर ले जाना।
३–स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

४) १–बायां हाथ सामने, ऊपर, पीछे ऐसे चक्राकार घुमाकर स्थिति।
२–बायां हाथ पीछे, ऊपर, सामने ऐसे चक्राकार घुमाकर स्थिति।

५) १–दोनों हाथ बाजू में उठाना, हथेलियां जमीन की ओर।
२–दोनों हाथ नीचे (बायें हस्तपृष्ठ के ऊपर दाहिनी हथेली, हथेलियां शरीर की ओर) अंदर, ऊपर (हथेलियां सामने की ओर) ऐसे चक्राकार घुमाकर स्थिति क्र. १।
३–दोनों हाथ ऊपर (दाहिने हस्तपृष्ठ के ऊपर बायीं हथेली, दोनों हथेलियां सामने की ओर) अंदर, नीचे ऐसे चक्राकार घुमाकर स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

कूर्पर (कोहनी)

स्थिति : दक्ष

१) १–कोहनी के नीचे का हाथ का भाग (प्रकोष्ठ) सामने ९०° पर उठाना, हथेलियां एक दूसरे की ओर।
२–प्रकोष्ठ को अंदर मरोडना।
३–मरोडे हुए प्रकोष्ठ को कंधों की ओर ले जाना, हथेलियां सामनेकी ओर रहेगी।
४–स्थिति क्र. १।
५–प्रकोष्ठ को बाहर मरोडना।
६–मरोडे हुए प्रकोष्ठ को कंधों की ओर ले जाना, हथेलियां कंधों की ओर रहेगी।
७–स्थिति क्र. १।
८–स्थिति।

२) १–प्रकोष्ठ बाजूमें ९०° पर उठाना, हथेलियां आकाश की ओर ।
२–हथेलियां कंधों के पास ले जाना ।

३) १–बायां प्रकोष्ठ पीठ से समानान्तर ९०° पर उठाना, हथेली पीछे की ओर ।
२–हाथ को कोहनी में और अधिक मोडकर पीठ पर चढाना । अंगुलियों के अग्र गर्दन के पास ।
३–प्रकोष्ठ स्थिति क्र. १ में लाना किंतु हथेली मरोडकर जमीन की ओर ।
४–स्थिति ।

मणिबंध

स्थिति : दक्ष, दोनों प्रकोष्ठ सामने ९०° पर जमीन से समानान्तर; हथेलियां एक दूसरे की ओर ।

१) १–हथेलियां अंदर मोडना ।
२–स्थिति ।
३–हथेलियां बाहर मोडना ।
४–स्थिति ।
५–हथेलियां ऊपर मोडना ।
६–स्थिति ।
७–हथेलियाँ नीचे मोडना ।
८–स्थिति ।

हाथ की अंगुलियां

स्थिति :– दक्ष, प्रकोष्ठ सामने ९०° पर जमीन से समानान्तर; हथेलियां एक दूसरे की ओर ।

१) १–अंगुलियां फैलाना ।
२–स्थिति ।
३–मुठ्ठियां कसना ।
४–स्थिति ।
५–मुठ्ठियाँ कसना, अंगूठे फैलाना ।

६–स्थिति।

७–अंगुलियां मोडकर पांचों अंगुलियों के अग्र एकत्रित मिलाना।

८–स्थिति।

२) १–हथेलियां एक दूसरे की ओर रखते हुए एक हाथ की अंगुलियां दूसरे हाथ की अंगुलियों के बीच फंसाना, दोनों हस्तमूल एक दूसरे के ऊपर दबाते हुए अंगुलियां बाहर खींचना।

२–कोहनियों में हाथ सीधे कर कंधों की सीध में सामने उठाना, आपसमें फंसी हुई अंगुलियों के साथ हथेलियां सामने की ओर।

३–स्थिति क्र. १।

४–स्थिति।

३) १–कोहनियां बाजू में ऊपर उठाकर हथेलियां छाती के पास एक दूसरे की ओर, दाहिनी ऊपर व बायीं नीचे, इस स्थिति में लाना तथा अंगुलियां अंदर की ओर मोडकर एक हाथ की अंगुलियां दूसरे हाथ में अटकाकर बाहर की ओर खींचना, दोनों प्रकोष्ठ एक सीध में जमीन से समानान्तर रहेंगे।

२–क्र. १ की पकड छोडकर हस्तपृष्ठ की ओर से एक हाथ की अंगुलियां दूसरे हाथ की अंगुलियों में फंसाकर दोनों हाथों के करमूल एक दूसरे की ओर दबाना।

३–क्र. १ की स्थिति किंतु बायीं हथेली ऊपर और दाहिनी नीचे

४–स्थिति।

४) १–हथेलियां एक दूसरे की ओर रखते हुए एक हाथ की अंगुलियां दूसरे हाथ की अंगुलियों में फंसाना, दाहिने हाथ का अंगुठा बायें हाथ के अंगूठे के ऊपर रहेगा।

२–दाहिने हाथ का अंगूठा बायें हाथ के कनिष्ठिकाधार के नीचे से दूसरी ओर हस्तपृष्ठ पर कनिष्ठिका से समकोण बनाते हुए रखना और अंगुलियों को कसना। इस स्थिति में दाहिने हाथ की अंगुलियां बायें हाथ की अंगुलियों से समकोण बनाती रहेगी।

३–स्थिति क्र. १।

४–स्थिति।

ग्रीवा (गर्दन)

स्थिति : दक्ष

१) १–सिर आगे झुकाना ।
   २–स्थिति ।
   ३–सिर पीछे झुकाना ।
   ४–स्थिति ।
   ५–सिर बायीं ओर झुकाना ।
   ६–स्थिति ।
   ७–सिर दाहिनी ओर झुकाना ।
   ८–स्थिति ।

२) १–गर्दन बायीं ओर मरोडना ।
   २–स्थिति ।

■ ■ ■

खेल

(पूर्ण विवरण के लिये 'अपने खेल' पुस्तक देखिये ।
पृष्ठ, विभाग और खेलोंके क्रमांक पुस्तकके अनुसार हैं।)

भाग १ छूने के खेल

विभाग १ : दौडने तथा छूने के भिन्न प्रकार १ से २

(१) हाथ से सिर को छूना
(२) लंगडते हुए पैर से छूना
(३) मेंढक छू
(४) कबड्डी छू

विभाग २ : आकस्मिक आक्रमण २ से ३

(अ) आक्रमण का समय "क्ष" निर्धारित करेगा।
(५) भाई भाई कितना पानी
(आ) आक्रमण का समय दौडनेवाला निर्धारित करेगा।
(६) ओ ऽ ऽ यू यू
(इ) आक्रमण का समय शिक्षक निर्धारित करेगा।
(७) अमंगल नाम

विभाग ३ : रोडा दौड ३ से ५

(अ) स्वयंसेवकों तथा उनके दंडों का उपयोग करना।
(८) शेर-आदमी
(९) सांप और मेंढक
(१०) शेर बकरी

(आ) संघस्थानपर आकृति खींचकर

(११) कुंड–परिक्रमा

(१२) चक्र–संधि

(इ) "क्ष" के निकट से दौडनेवालों का गुजरना

(१३) नदी पार करना

(ई) खेल की रचना के फलस्वरूप निर्माण हुए रोडे

(१४) विचित्र छू

(१५) संकल और मेंढक

विभाग ६ : त्राहि माम् ८

(अ) दौडनेवाले का स्वयं बचना।

(२६) त्राही

(२७) नाक पकडो

(आ) दौडनेवाला 'दूसरों को पकडो' संकेत करेगा।

(२८) मंडल मेंढक खो

(२९) खो–चलो

भाग २ : सर्वश्रेष्ठ की विजय

विभाग २ : दौडने की गति १४ से १६

(अ) सीधी रेखा का मार्ग–समान समय

(४८) चतुष्पाद–दौड

(आ) सीधी रेखा का मार्ग–समान अंतर

(४९) एडी चाल

(५०) हाजिर सो वजीर

(इ) मंडल की परिधि का भाग–समान अन्तर

(५१) सामनेवाले को पकडो

(५२) अपने घोडे पर पहले सवार

(५३) हाजिर सो वजीर सवार

विभाग ७ : गुणवान् विजयी — १८ से २१

(अ) सावधानता

(६३) खायेंगे

(६४) संघखेल

(६५) गुटबंदी

(६६) विस्थापित

(६७) दाहिना बायां दंड

(आ) बुद्धि

(६८) वाक्यपूर्ति

(६९) दिक्सूचक

(इ) स्मरणशक्ति

(७०) सूर्यनमस्कार स्थिति

(ई) श्रवण और स्पर्शज्ञान

(७१) अंधों में होड

(७२) अपनी चप्पल पहनों

(उ) भाग्य

(७३) मेरा नहीं

(७४) राजधानी देखो

भाग ३ : सब एकसाथ खेलने के खेल

विभाग १ : 'क्ष' को रखकर खेल २२ से २३

(७५) जल–स्थल–नभ–अग्नि
(७६) वस्तु पहचानो
(७७) डाक घर
(७८) दंड घुमाने वाले को पकडो

सूर्य नमस्कार

(१) ॐ मित्राय नमः

(२) ॐ रवये नमः

(३) ॐ सूर्याय नमः

(४) ॐ भानवे नमः

(५) ॐ खगाय नमः

(६) ॐ पूष्णे नमः

(७) ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

(८) ॐ मरीचये नमः

(९) ॐ आदित्याय नमः

(१०) ॐ सवित्रे नमः

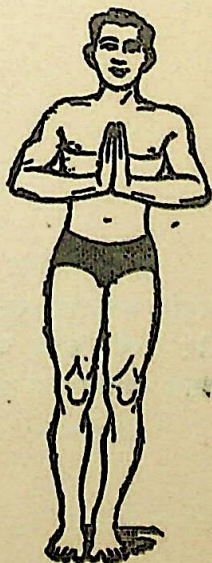
(११) ॐ अर्काय नमः

(१२) ॐ भास्कराय नमः

(१३) ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः

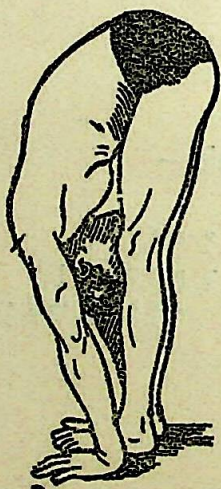
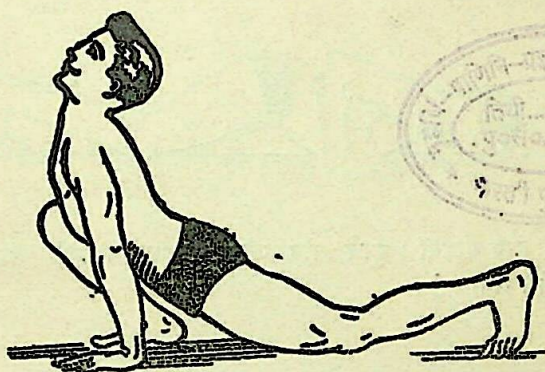
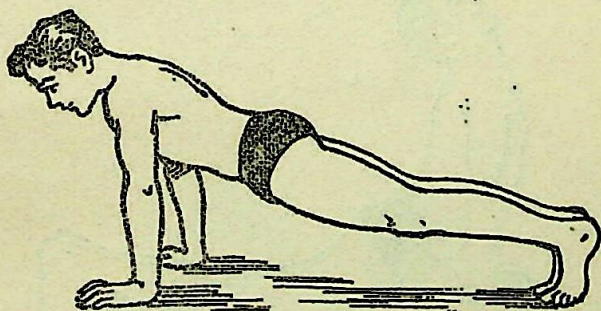
सूर्य नमस्कार करते समय पहले नमस्कारमें विभागशः ३ और ८ में बायां पैर पीछे और आगे लेना । दूसरे नमस्कार में दाहिना पैर पीछे और आगे लेना इस क्रमसे करना ।

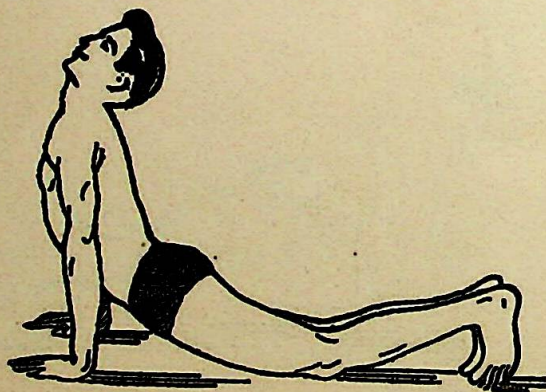
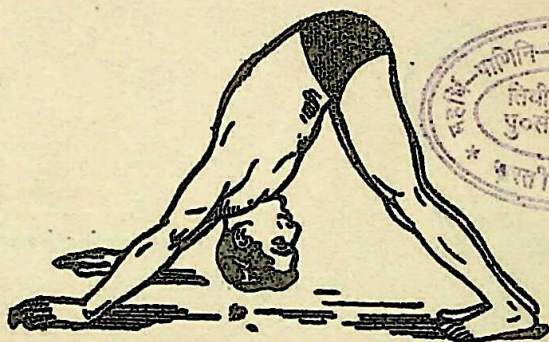
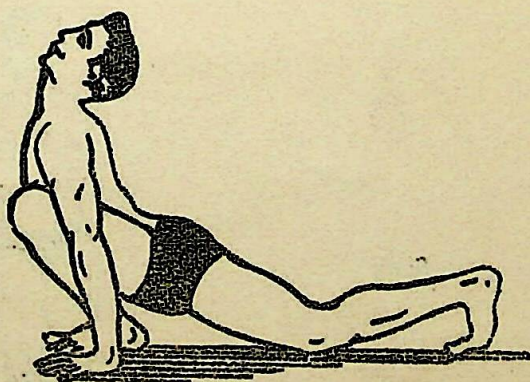
स्थिति—

१ दक्ष ।
२ हाथ जोडे हुए,
पैरों के पंजे मिले हुए

विभागशः १

हाथ जोडे हुई स्थितिमेंही ऊपर ले जाकर उसके साथ शरीर पीछे झुकाना। दृष्टि हथेलियोंकी ओर। गर्दन पीछे झुकी हुई।

२

हाथ सामनेसे नीचे लाकर पैरके बाजूमें जमीनपर रखना। हाथ के अंगूठे और पैरकी छोटी उंगलियाँ एक सीधमें, मस्तक घुटनोंसे लगा हुआ।

३. बायां पैर पीछे, घुटना जमीनसे लगा हुआ। दाहिने पैर का पंजा और एडी जमीनपर टिकी हुई, घुटना सामने झुका हुआ। सीना सामने। गर्दन पीछे झुकी हुई। दृष्टि ऊपर।

४. दाहिना पैर बायेंके पास। हाथ सीधे तने हुये। दृष्टि जमीनपर सामने तिरछी। सारा शरीर एक सीधमें।

५. हाथ मोडना । घुटने, सीना और मस्तक जमीनसे लगा हुआ । ठुड्डी सीनेसे लगी हुई ।

६. शरीर थोडा आगे बढाते हुए सीना ऊपर उठाकर सामने निकालना । गर्दन पीछे झुकी हुई । दृष्टि ऊपर ।

७. ठुड्डी सीनेसे लगी हुई। एड़ियां जमीनपर टिकी हुई।

८. बायां पैर आगे अपने पूर्वस्थानपर, पंजा और एडी जमीनपर टिकी हुई, घुटना सामने झुका हुआ। दाहिना घुटना जमीनसे लगा हुआ। सीना सामने। गर्दन पीछे झुकी हुई। दृष्टि ऊपर।

९
दाह्निा पैर आगे अपने पूर्व स्थानपर।
मस्तक घुटनोंसे लगा हुआ।

१० स्थिति।